

# オンラインレッスンのご案内



## ◆レッスンまでに準備をお願いしたいこと

①別紙のレシピをご覧ください、材料のご準備をお願いいたします。

②ZOOMを初めて使う方は、ダウンロードしておいてください。

ダウンロードの仕方、ZOOMの使い方については、こちらをご覧ください。

<http://wakuwakuwork.jp/?p=8660>

時間になったら事務局からのメールに記載されているURLをクリックして参加してください。

※レシピ、レジユメに書き込みをされる方は、事前にプリントアウトをお願いいたします。

## ◆レッスン中のこと

講師が作っている所がよく見えるよう、講師の画面だけ大きくすることができます。

画面右上に表示される、「スピーカービュー」を押します。

全員の顔が見たい時は、「ギャラリービュー」にします。



※調理中、可能な範囲で構いませんので、皆さまの手元が見えるよう画面を映していただけると、

講師よりお一人ずつアドバイスすることができます。

# 常備菜講師追加認定コース秋冬クラス

## 1日目 にんじん・里芋・わかめ



ベース：塩もみにんじん	展開：にんじんサラダ、なます
ベース：蒸し里芋	展開：揚げだし、マッシュサラダ
ベース：わかめ炒め	展開：スープ、ナムル

### ベース 塩もみにんじん

食べやすくアレンジしやすい常備菜。  
しっかり水気を切って保存します。



#### ◆材料

にんじん…1本  
塩…ふたつまみ

レッスン前に作り方1までの  
準備をお願いします。

#### ◆作り方

1. にんじんはよく洗っておきます。
  2. 皮付きのまま薄い輪切りにし、さらに千切りにします。
  3. ボウルに切ったにんじんを入れ、塩をふって5分ほどおきます。
  4. しんなりしたら手で絞り、保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。
- ※にんじんの太さやお好みに合わせて輪切り、たて切り、斜め切りからの千切りができます。

## 展開1 にんじんサラダ

### ◆材料/2人分

塩もみにんじん…100g

黒いりごま…少々

●A

酢…小さじ1

ごま油…小さじ1/2

きび糖…少々

しょうゆ…少々

レッスンと一緒に作ります。  
材料の準備をお願いします。

### ◆作り方

1. 塩もみにんじんに●Aを加えて混ぜ合わせ、器に盛って黒ごまをふります。  
あればイタリアンパセリ（分量外）を添えます。

## 展開2 なます

### ◆材料

塩もみにんじん…20g

大根…250g

柚子の皮…適宜

塩…ふたつまみ

酢…大さじ2

きび糖…小さじ1

講師によるデモンストレーションのみ  
となります。  
材料はご準備いただかなくて大丈夫です。

### ◆作り方

1. 大根はよく洗って皮付きのまま薄い輪切りにし、さらに千切りにします。
2. ボウルに大根を入れて塩をふってよくもみます。（絞りません）
3. 別の器に酢、きび糖を入れてよく混ぜます。  
大根の入ったボウルに、混ぜた調味料と塩もみにんじんを入れて和えます。
4. お好みで千切りにしたゆずをちらします。

## ベース 蒸し里芋

まとめて蒸しておくとそのままおやつに。

汁物やサラダなどいろいろなおかずに展開できます。



### ◆材料

里芋

レッスン前に作り方1までの  
準備をお願いします。

### ◆作り方

1. 里芋はよく洗い、蒸気が上がった蒸し器で20分ほど蒸します。
2. 粗熱がとれたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。  
※楊枝や竹串がすっと通るまでしっかりと蒸しましょう。

## 展開1 揚げだし

### ◆材料

蒸した里芋…100g

片栗粉…適量

なたね油…適量

大根おろし…50g

●つゆ

水…100cc

しょうゆ…小さじ1

みりん…小さじ1

レッスンと一緒に作ります。  
材料の準備をお願いします。

### ◆作り方

1. 里芋は皮をむき、一口大にカットして片栗粉を全体にまぶします。
2. ●つゆの材料を小鍋に入れてひと煮たちさせてつゆを作ります。
3. フライパンに1cm程度の油を入れて、1の里芋を転がしながらこんがりするまで揚げます。
4. 器に盛り、つゆと大根おろしを添えます。

## 展開2 マッシュサラダ

### ◆材料

蒸した里芋…80g

ねぎ…10g

みそ…小さじ1/2

かつおぶし

レタスなど

講師によるデモンストレーションのみ  
となります。  
材料はご準備いただくなくて大丈夫です。

### ◆作り方

1. 里芋は皮をむき、フォークなどでつぶします。ねぎは粗めに刻んでおきます。
2. ボウルにすべての材料を入れて和えます。かつお節の量はお好みで調整してください。
3. 器にレタスなどと共に盛りつけます。

## ベース わかめ炒め

不足しがちな海藻も、常備菜にしておくたくさん食べられます。

戻してからていねいに刻むことで、食べやすさが増します。



### ◆材料

塩蔵わかめ…50g

玉ねぎ…1/8個

にんにく…少々

ごま油…少々

酢…小さじ1

塩

レッスン前に作り方2までの  
準備をお願いします。

### ◆作り方

1. 塩蔵わかめをお湯（または水）で戻します。  
戻ったわかめを広げてていねいに一口大に切ります。
2. 玉ねぎ、にんにくをすりおろします。
3. フライパンにごま油を引き、中火にかけます。
4. わかめを入れて炒め、2、酢、塩（お好みでしょうゆ）を加えてからめます。
5. 粗熱がとれたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。

## 展開1 スープ

### ◆材料/2人分

わかめ炒め…20g	水…400cc
ねぎ…少々	しょうゆ…小さじ1
ごま油…適量	塩…小さじ1/2

レッスンと一緒に作ります。  
材料の準備をお願いします。  
レッスン前にねぎをみじん切りに  
しておいてください。

### ◆作り方

1. ねぎはみじん切りにします。
2. 小皿に1とごま油数滴、しょうゆ数滴（分量外）を入れてねぎしょうゆを作ります。
3. 鍋にごま油を少量入れ、中火で焦がさないようにねぎしょうゆを炒めます。
4. 水を加え、しょうゆと塩で味を調え、煮立ったらわかめ炒めを加えます。
5. ひと煮たちしたら火を止めます。

## 展開2 ナムル

### ◆材料/4人分

わかめ炒め…40g	塩…ふたつまみ
塩もみにんじん…40g	ごま油…小さじ2弱
もやし…1/2袋（100g）	

講師によるデモンストレーションのみ  
となります。  
材料はご準備いただくなくて大丈夫です。

### ◆作り方

1. もやしは洗って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて5分ゆでます。  
ざるにあけて水気をしぼってボウルに入れ、熱いうちに塩とごま油を入れてよく混ぜます。
2. 器に1と塩もみにんじん、わかめ炒めを盛りつけます。